



材料 4人分

牛ひき肉（粗びき）…400g
 玉ネギ（中サイズ）…1/2 個
 セロリ……………50g

カットトマト（水煮）…400g
 赤いんげん豆（水煮）…300g
 香菜（パクチーなど）…1 束

【調味料】

サラダ油 ……大さじ 1
 おろしニンニク…小さじ 1/2
 チリパウダー……小さじ 1

ブイヨン ……200ml
 塩 ……小さじ 2/3
 黒コショウ……適量

所要時間
30分

作り方

- ①ブイヨンのもとをお湯でとかしておく。玉ネギとセロリはみじん切りにし、香菜は1cmの長さに切る。
- ②熱した鍋にサラダ油をひき、①の玉ネギとセロリ、塩をひとつまみ入れて強火で炒める。玉ネギが透き通り、全体がしんなりしたら **a**、おろしニンニクと牛ひき肉を加え、全体をほぐしながら手早く炒める。
- ③肉全体に火が通ったらチリパウダーを加える。スパシーな香りが出てきたら、カットトマト（液体ごと）**b**と①のブイヨンスープ、塩、黒コショウを加え、強火で焦がさないように混ぜながら煮込む。
- ④汁気が半分くらいになったら水気を切った赤いんげん豆を加える。さらに煮込んで水気を飛ばし、汁気がなくなったら **c**、塩と黒コショウで味を調える。器に盛り、①の香菜を添えたら完成。

